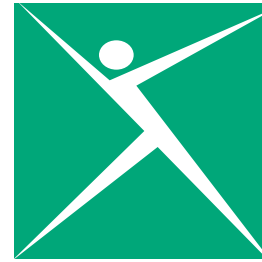


Être & Bien-Être



Volume 2, Numéro 4, Été 2007

Bulletin trimestriel de L'Association
canadienne pour la santé mentale
de Chaudière-Appalaches

La créativité, c'est anti**stress**!

L'ABÉCÉDAIRE DES CRÉATIFS _____ 2

Habitudes, phases d'exploration ____ 4

Moyens d'exploration ____ 6

*POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE
en Chaudière-Appalaches*

L'ABÉCÉDAIRE

DES CRÉATIFS

Source : BANVILLE, Guy. [En ligne] <http://www.banvillemedia.com> (Page consultée le 30 mai 2007)

Les personnes créatives partagent entre elles une série de points en commun. En voici quelques-uns rassemblés dans cet abécédaire. Certains créatifs possèdent plusieurs de ces traits, nul ne les possède tous. Ces traits sont interactifs, pas nécessairement additifs et fleurissent dans une multitude d'environnements.

Autonomes

Les créatifs aiment contrôler leur planification, prendre leurs propres décisions et ont besoin d'un minimum de conseils. Ils sont généralement plus indépendants du jugement des autres et rejettent les contraintes externes.

Baladeurs

Ils bougent continuellement, essaient de changer, de faire des progrès importants, d'améliorer significativement leur situation.

Curieux

Ils explorent activement leur environnement, étudient de nouvelles possibilités et s'émerveillent encore. Ils essaient de voir ce que les autres ne voient pas. Ils cherchent des clefs, des indices et des analogies avec des expériences passées. Ils créent de nouvelles connexions entre des éléments qui n'ont apparemment aucun lien. Leur curiosité les pousse à distiller des idées peu communes et à acquérir des connaissances variées.

Défient le statu quo

Inconfortables avec la réalité, ils questionnent l'autorité et leurs déclarations. Ils voient les choses différemment et ne se conforment pas automatiquement aux règles conventionnelles. Question de divergence ! Ils n'acceptent pas tout ce qu'on leur dit à propos de leur manière de penser ou d'agir. La pensée divergente est la capacité intellectuelle de penser à beaucoup de choses originales, à des idées diverses et compliquées. La pensée divergente est essentielle à la conception de produits créatifs.

Esprit ouvert

L'ouverture d'esprit, c'est la capacité de recevoir de nouvelles informations sans apriorité. La plupart des gens ont tendance à considérer le nouveau et le différent avec une certaine inquiétude. L'inconnu s'avère souvent une sorte de menace voire un danger. Les créatifs sont différents à cet égard car ils tendent à traiter l'inconnu ou un phénomène inhabituel comme un défi plutôt qu'une menace. Ils sont plus ouverts à l'expérience et moins défensifs à l'égard d'une nouvelle information.

Flexibles

La flexibilité permet aux créatifs de s'ajuster aux changements. Selon la situation, ils peuvent changer de plan de match pour trouver ou manier de nouvelles idées. Cette capacité n'a rien de fragile dans la mesure où la flexibilité prend naissance dans la perception des créatifs.

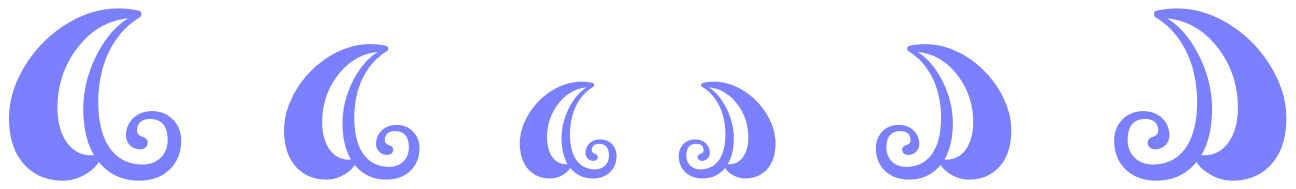
Génèrent beaucoup d'idées

Une seule idée n'est jamais suffisante pour les créatifs. Probablement parce qu'ils savent que la première idée à venir est modelée selon un mode à penser traditionnel. Dans leur phase d'exploration, ils s'efforcent d'en engendrer plusieurs autres dans le but d'en trouver de plus originales. Une première idée peut évidemment être la meilleure mais c'est avec une quantité d'autres idées que l'on peut l'évaluer.

Habiles

Les créatifs deviennent généralement habiles dans ce qu'ils entreprennent. Les créatifs talentueux peuvent travailler sur plusieurs concepts en même temps.





Intuitifs

Certains créatifs semblent avoir des antennes, un sixième sens qui leur permet d'atteindre rapidement le cœur de toute situation ou d'être attirés par de nouvelles idées avant tout le monde. Tout être humain est intuitif mais peut-être que les créatifs ont su développer une sensibilité particulière, une manière en quelque sorte d'écouter leur subconscient !

Joueurs

Les créatifs aiment jouer, cabotiner. Ils apprécient les incongruités, la surprise et les fous rires. Ils se voient créatifs, différents et drôles. Leur fantaisie n'est pas toujours comprise en certain lieu et situation. C'est également un moyen pour plusieurs de travailler sous pression.

Kafkaïens

Les créatifs aiment bien se perdre dans la complexité même si leur but est d'atteindre la simplicité.

Motivés

Les créatifs répondent à leurs besoins intérieurs profonds. Ils sont motivés par la nature de leur travail.

Originaux

Les créatifs sont inventifs. Ils cultivent un style personnel. Leurs idées sont qualitativement différentes des autres. Leur vie sociale et émotionnelle est imaginative autant que leurs idées.

Persévérants

Ils persévèrent devant le scepticisme ou la critique. Ils démontrent une grande détermination. Pour certains, il leur faut même un obstacle pour être créatifs. Ils tiennent leur position devant la critique.

Quelque part

Les créatifs se mettent parfois en marche sans autre but que d'exercer leur sens de la découverte. Chercher, sans trop savoir quoi, est dans ce cas, ni moins ni plus qu'une évasion intellectuelle, un entraînement en quelque sorte.

Responsables

Ils s'estiment responsables pour tout ce qui leur arrive ou presque. Ils assument leurs idées.

Solitaires

Certains créatifs amorcent leur processus créatif dans l'isolement et se joignent à un groupe seulement s'ils découvrent quelque chose. Ils ont davantage d'idées lorsqu'ils ont la chance d'exprimer une opinion individuelle. Il s'agit d'une introversion courante.

Tolèrent l'ambiguïté

Ils sont confortables avec le chaos, capables de manier les paradoxes et ne s'accrochent pas de la première « bonne idée ». C'est sans doute le plus crucial des aspects d'un esprit créatif. C'est l'opposé de la peur de l'inconnu ou du non familier. Les personnes tolérantes sont ouvertes aux idées qui divergent des leurs et par conséquent sont capables de combiner leurs idées avec celles qui sont nouvelles pour elles. L'habileté de produire des combinaisons intellectuelles uniques a un effet sur leur personnalité.

Visionnaires

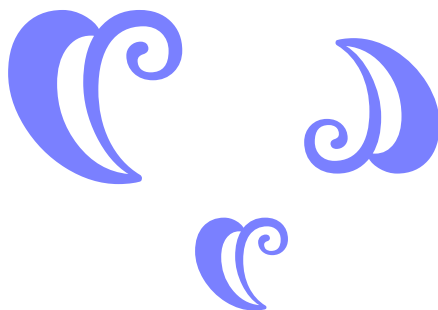
Les créatifs sont fortement imaginatifs, mettent à jour de futures orientations. Ils identifient des perspectives distinctes. Ils voient l'image globale.

Yoyo

Ils rebondissent après une déception. Ils apprennent de leurs erreurs et sont toujours prêts à réessayer.

Zen

Ils manient le positif et le négatif.



HABITUDES, PHASES D'EXPLORATION



DÉTENTE

Il n'y a pas de mal en soi à se tenir occupé mais il faut savoir que ce n'est pas la seule ordonnance pour la créativité. Il est important de planifier des moments dans la journée, dans la semaine et dans l'année, juste pour remettre en question les choses que nous avons accomplies et celles qui restent à faire. Ces périodes ne devraient pas servir à des tâches et à des décisions. Elles sont justes un luxe de réflexions pour notre propre bien. Que l'on le veuille ou non de nouvelles idées émergeront dans notre subconscient. Combiner cette réflexion à des activités physiques est compatible. La marche, la natation, le jardinage, le bricolage et la conduite d'une automobile. Ni le stress constant ni la monotonie ne sont de bons contextes pour la créativité. Le stress devrait alterner avec la relaxation mais celle-ci ne consiste pas à ne rien faire. Il s'agit de faire quelque chose de différent de ce que l'on fait habituellement.

DISCONTINUITÉ

Changer des heures de travail, commencer à travailler un chemin différent, écouter une station de radio différente, lire quelques magazines ou livres que nous ne lirions pas normalement, essayer une recette différente, regarder la télé, programmer ou filmer ce que nous ne regarderions pas normalement.

CASSER LES HABITUDES

Nos propres habitudes sont ce qui nous permettent ou nous empêchent d'être plus créatifs. Plus nous répétons une séquence type, moins nous pouvons improviser. La rupture, même de petites habitudes, peut nous attirer vers le haut.

CHANGER DE ROUTINE

Tous les spécialistes le recommandent. Briser la routine. En faisant toujours les choses de la même manière, il est difficile de penser autrement. Se lever à 3 heures du matin et écrire une carte postale à son voisin ou à un collègue. Inventer une recette de cuisine. Photographier un chapeau dans diverses situations. Visiter une usine.

S'inscrire un congrès international sur l'archivage. Changer de trajet pour se rendre au travail. Toutes ces actions peuvent vous mener à de nouvelles idées, du moins à de nouveaux principes, une terminologie spécifique, qui sait ? Le jour où l'on entreprend cette démarche, c'est un signal clair que l'on envoie à notre cerveau : j'ai besoin d'idées...

ÉCRITURE

L'écriture est considérée comme une habitude créative parce qu'elle nous force à utiliser toutes les étapes du processus créatif dans le but de créer quelque chose de concret. Certains créatifs écrivent un journal personnel. Ils y inscrivent leurs observations, leurs pensées, leurs projets. L'écriture est une gymnastique de l'esprit, peu importe la nature des écrits. (Franklin, Edison !)

LECTURE

Aujourd'hui, on publie aux États-Unis 5,000 livres par jour et en France, 40,000 par année. Beaucoup sont publiés, peu sont lus !

La lecture exerce le cerveau à engendrer des connections créatives. Plus son exploration des profondeurs de notre esprit est longue, plus il est productif en connections. Le mot d'ordre est donc de lire au maximum sur des sujets sélectionnés comme utiles à la démarche créative.

Un dictionnaire, et particulièrement un thésaurus, débloque souvent l'esprit. En utilisant un mot, une trouvaille dans une nouvelle phrase.

Les biographies sont inspirantes pour plusieurs.



NOTES

Pour développer des idées, beaucoup écrivent le fruit de leurs observations ou ce qui leur passe par la tête. En écrivant, ils rencontrent parfois des idées neuves. Léonard De Vinci écrivait un journal.

Nombre de créatifs notent leurs idées aussitôt qu'elles les visitent. Ils les révisent ensuite en cherchant celles qui peuvent être développées. La majorité des idées n'est généralement pas utile dans l'immédiat, voire jamais. Mais une seule idée brillante parmi cent, peut mener très loin !

Jean-Jacques Goldman a toujours un petit carnet ou il note tout ce qu'il observe.

PASSE-TEMPS

Lorsqu'il est animé par un véritable intérêt, le passe-temps joue pleinement son rôle. Du jardinage à la philatélie, aucune activité ne peut être jugée inutile puisque chacune nécessite une connaissance, une discipline et de la concentration. Avec une réelle sensation d'évasion, une activité entretient notre machine créative à l'action.

RITUEL PERSONNEL

Le rituel n'est pas en soi un acte créatif mais il nous aide à nous conditionner pour produire des idées d'une manière personnelle. Certains créatifs aiment travailler le

matin, d'autres la nuit. Certains peuvent travailler n'importe où mais la plupart ont besoin d'un endroit pour travailler, un studio, un atelier, un bureau. Certains ont besoin d'aiguiser leur esprit avec des stimuli comme la musique écoutée en solitaire, de l'exercice. Comme les chiens qui tournent en rond avant de se coucher ou les athlètes qui revêtent leur tenue dans un certain ordre avant la grande joute, les créatifs suivent un certain rituel avant et pendant qu'ils travaillent.

Il est important d'avoir un « esprit préparé » et pour cette raison, les éventuelles interactions de son environnement sont importantes.

ÉTAT D'ALERTE

Pour attraper des idées en plein vol, les créatifs développent l'habitude de se mettre en état d'alerte. Que ce soit pour devenir célèbre ou riche, solutionner un problème ou réaliser un projet, chacun sait que l'idée ou peut-être la grande idée ne doit pas s'échapper. Cette manière de capter une idée à tout moment et de l'enregistrer se mesure à tout moment de la journée ou de la nuit, peu importe le lieu !

Lorsque quelque chose frappe notre esprit, il faut poursuivre. Cela peut être une idée, une chanson, l'impression est brève. Nous sommes trop occupés pour explorer une idée ou une chanson et pourtant il faut prendre le temps car cela contribue à aiguiser et habituer notre curiosité.

La créativité, c'est antistress!

Pour découvrir des façons d'utiliser la créativité pour contrer le stress, visitez le site internet www.acsm-ca.qc.ca et téléchargez le Coffre à outil 2007 de la *Semaine nationale de la santé mentale*.



Moyens d'exploration

Banque d'idées

Les créatifs utilisent presque tous une banque d'idées. Découpures d'articles et d'images, notes dans des cahiers ou sur des morceaux de nappes en papier se retrouvent pêle-mêle dans une boîte à chaussure ou organisées dans un classeur. Nombre d'entre eux entreposent maintenant leurs idées dans la base de données d'un ordinateur.

Les idées rassemblées dans un même endroit, en vrac ou en catégorie, sont ainsi protégées de l'oubli. Elles ne servent généralement pas dans l'immédiat et peuvent être utiles des années plus tard.

Une banque d'idées organisée semble en faciliter l'accès rapide. Avec l'habitude naît la facilité du repérage d'idées et leur association avec des catégories spécifiques. Les gens sont comme ça, l'insolite, les bons plans, l'humour, les nouveautés, la terminologie, la technologie, la publicité, la musique, le cinéma, la consommation, les tendances ne sont que des exemples parmi tant d'autres.

Centres d'intérêts

Il s'agit de chercher consciemment ce que nous n'avons pas cherché avant et d'être ouvert à de nouvelles expériences, de nouvelles sources d'information.

Contacts personnels

Nombre de créatifs apprennent à penser créativement en s'associant avec d'autres personnes créatives. Ils recherchent la compagnie de personnalités qui peuvent les stimuler.

Les amitiés sont une partie importante de l'écologie de la créativité humaine. Combien de mouvements artistiques et intellectuels sont nés dans un café ?

Culture

C'est un trait commun de gens créatifs qu'ils s'intéressent à une large variété de sujets. Ce n'est pas

que pour se garder le cerveau occupé. Élargir sa culture, loin de son secteur d'activités, dans des domaines tels que les arts ou la science permet entre autres, de plus grandes possibilités d'engendrer des métaphores.

Études de techniques

Nombre de créatifs n'hésitent pas à poursuivre leur apprentissage en étudiant de nouvelles techniques. Elles sont de tous genres : créativité, musique, peinture, informatique, tout ce qui leur permet d'aller un peu plus loin.

Espace créatif

Gustav Mahler s'isolait dans un pavillon qu'il avait fait construire près d'un lac pour composer ses oeuvres. Nous considérons tout naturel qu'un artiste de ce niveau se retire dans un sanctuaire pour y exercer des activités créatives. Beaucoup de créatifs rêvent d'aménager un bureau, un atelier, un lieu spécial, un environnement stimulant.

Dans un métier créatif, disposer d'un endroit qui contribue à la réflexion et à l'exploration doit forcément devenir une priorité, un choix souvent luxueux mais un choix tout de même ! Le sculpteur a besoin d'un atelier, le créatif a besoin d'un atelier !

Dans ce lieu, le visuel, les livres, les objets deviennent la source d'inspiration. Dans ce lieu, la concentration est possible.

Musique

Un environnement musical peut conduire à de nouvelles idées. Chacun illustre à sa manière la musique. La musique instrumentale répond généralement bien à cette démarche parce qu'elle ne capte pas trop notre attention comme la musique avec paroles. Tous les styles sont permis, question de goûts !





Observation

Avoir le sens de l'observation, c'est savoir s'arrêter et observer les choses. À cet égard, nous sommes le plus souvent en mode automatique. Hélas, nous ratons beaucoup d'événements qui se déroulent autour de nous.

D'après Edouard de Bono, il n'est pas indispensable de chercher quelque chose de particulier lorsque nous faisons une pause et observons. Nous n'avons pas besoin de savoir comment nous utiliserons ces informations. Nous les entreposons simplement dans notre mémoire à court terme.

Pour un créatif en communication, l'observation des lieux et des objets converge vers les gens. Dans un restaurant ou un aéroport, dans un laboratoire photo ou un supermarché, les gens sont naturels et tellement humains. Nul besoin de revoir les films de Jacques Tati pour comprendre que porter attention aux gens est une source d'inspiration.

Une pléiade de personnages célèbres ont inscrit dans l'histoire leur démarche d'observation. Contrairement à ce qui est devenu une croyance populaire, Isaac Newton n'a pas reçu de pomme sur la tête. Ce n'est pas le fruit du hasard qui lui a inspiré sa fameuse loi sur la gravité universelle. C'est en observant une pomme qui tombait et en regardant au même moment la lune dans le ciel, qu'il a eu l'idée de développer sa théorie. C'est en observant ! La vie n'est qu'une suite d'expériences que nous pouvons vivre plus largement ou plus profondément.

Production

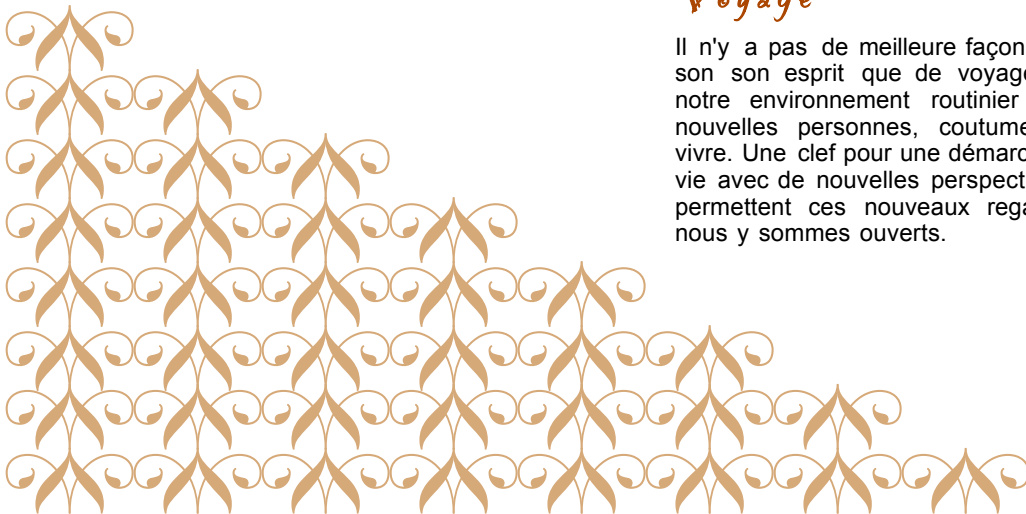
En créativité, le pire scénario est de s'arrêter à une idée car une idée doit entraîner une autre. Toute nouvelle idée est une belle idée ! Pour savoir si c'est une bonne idée, nous devons l'examiner sous tous ses angles en imaginant d'autres idées.

Il existe une autre grand désavantage à l'idée unique, c'est d'en devenir prisonnier. Mais si « vous tombez en amour avec une idée de ce genre », gare à nous ! Il est possible de développer une fixation enthousiaste et ce, au détriment de notre métier. D'autre part, en devenant prisonnier de cette seule idée, vous manquerez peut-être d'objectivité quant à sa faisabilité.

En tombant en amour avec des idées, on rate le mérite des approches alternatives, ce qui peut nous faire perdre des opportunités. Un des grands plaisirs de la vie peut être d'abandonner des idées que l'on chérissait auparavant. On est libre alors d'en chercher de nouvelles.

Voyage

Il n'y a pas de meilleure façon pour élargir et rafraîchir son esprit que de voyager. Cela nous arrache à notre environnement routinier et nous expose à de nouvelles personnes, coutumes, idées et façons de vivre. Une clef pour une démarche créative est de voir la vie avec de nouvelles perspectives et les voyages nous permettent ces nouveaux regards dans la mesure où nous y sommes ouverts.



VIE ASSOCIATIVE

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2007-2008

Suite à la dernière assemblée générale annuelle, deux administratrices en poste poursuivent un mandat. Il s'agit de Mmes Jacinthe Legros et Chantale Roy. Lors de cette assemblée, Mme Nadine Gendreau et M. Gilles Collin ont été réélus.

Merci à cette belle équipe pour leur implication soutenue !

Un cinquième poste est actuellement vacant. Si vous éprouvez un intérêt ou si vous connaissez une personne qui aimerait faire partie du conseil d'administration, n'hésitez pas à nous contacter.

RAPPEL

C'est le temps de renouveler votre adhésion en tant que membre si ce n'est déjà fait ! Merci d'être avec nous !

***Soyons toujours sourd
quand quelqu'un nous dit
que nous ne pouvons pas
réaliser nos rêves.***

(Inconnu)



Passez un bel été !

L'ACSM-CA est un organisme reconnu et accrédité par l'Agence de développement des réseaux locaux des services de santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches (MSSS).

MISSION

Promouvoir la santé mentale et les moyens de l'entretenir auprès de la population de Chaudière-Appalaches.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gilles Collin, président
Jacinthe Legros, trésorière
Nadine Gendreau, secrétaire
Chantale Roy, administratrice

MEMBERSHIP

Être membre, c'est soutenir la mission, obtenir de l'information sur la santé mentale, les publications et activités de l'organisme, recevoir le bulletin trimestriel et s'outiller pour un mieux-être personnel, familial et organisationnel.

Pour devenir membre, faites parvenir votre adresse, numéro de téléphone et adresse de courriel, avec un chèque au montant de :

Membre individuel : 5,00\$

Membre soutien : 25,00\$

Membre partenaire (Organisme à but non lucratif) : 10,00\$

Membre institutionnel (Organisation privée ou publique) : 50,00\$

Membre corporatif : 100,00\$

À l'ordre de :

L'ACSM-CA
5935, St-Georges, bureau 310,
Lévis (Québec) G6V 4K8

Tél. : (418) 835-5920

Télec.: (418) 835-1850

Courriel : info@acsm-ca.qc.ca

DON

Un reçu pour fins d'impôt sera émis pour un don supérieur à 10\$.

ÊTRE ET BIEN-ÊTRE

Ce bulletin trimestriel est le journal associatif de l'ACSM- Chaudière-Appalaches. C'est un outil de communication et d'information visant à promouvoir la santé mentale.

Les articles sont choisis pour leur pertinence et sans préférence ou parti pris pour leurs auteurs, organisations, groupes ou sites de provenance. Nous tenons cependant à remercier les auteurs en espérant que notre utilisation de leurs travaux leur sera profitable.

Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épique.

Toute reproduction en tout ou en partie est autorisée à condition d'en citer la source.

Nous vous encourageons fortement à le faire connaître et le distribuer à vos proches, amis, collègues de travail et le rendre disponible dans des endroits propices à la lecture.

ÉDITEUR

L'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches inc.

RECHERCHE, SAISIE, RÉVISION, REPRODUCTION, GRAPHISME

Claire Bégin

www.acsm-ca.qc.ca

Une visite s'impose !

Pour améliorer la qualité de vie des individus. Un moyen convivial de prendre en main sa santé psychologique. Les intervenants y trouveront aussi des outils pratiques pour supporter leurs interventions. Un outil de recherche est installé en haut de la page d'accueil pour permettre de trouver, à l'intérieur du site, tous les articles, publications et ouvrages concernant un sujet en lien avec la santé mentale et le bien-être psychologique.

